

Rassegna del 01/06/2011

MESSAGGERO - Addio al jogging è l'ora di kama e Masala Bhangra - F.Fil.

1

Addio al jogging è l'ora di Kama e Masala Bhangra

ROMA - Aerobica, step, pilates, macumba, bosu, indoor biking, acquagym, body building, arti marziali, running, skateboard, arrampicata, beach volley, beach tennis, basket, minibasket, badminton, scherma, **tiro con l'arco**. La formula del Festival del Fitness è la principale ragione del suo successo: mettere insieme attività che coinvolgono l'intero panorama dello sport praticato.

E per il 23° anno, la straordinaria vetrina dello sport per tutti propone una serie di novità assolute. Potrà ad esempio contare, come fa dal 1989, sulla presenza di alcuni personaggi tra i più noti e apprezzati del panorama mondiale del fitness. Tra i quali, Sarina Jain e il suo Masala Bhangra. Direttamente da New York, Sarina Jain, considerata la Jane Fonda indiana, è l'ideatrice del Masala Bhangra, un mix formidabile di attività cardiovascolare divertente e adatto a tutte le età e a tutti i livelli di allenamento. Il nome deriva da due parole indiane: Masala, che significa piccante e Bhangra, una tradizionale folk dance indiana. Dal Canada, invece, Halyna Skrypnyk, trainer, dancer e miss Canada, presenterà per la prima volta in Europa il suo rivoluzionario Kama Aerobic, un programma che combina yoga, pilates e sensualità per esaltare la femminilità. Niente a che vedere col burlesque.

Se amate la danza e i ritmi latini, i corsi di zumba in palestra fanno al caso vostro. Aiutano, infatti, a perdere peso con musica e divertimento. E al Foro Italico potrete contare sulla vulcanica Heidi Salcedo, venezuelana che abita

ed insegna a Miami ed è considerata la regina dello zumba. Non è una novità assoluta - tale allenamento è presente al Festival dal 2003 - ma è sicuramente una delle attività più cool al mondo. Recentemente anche Michelle Obama è stata intrigata da questa attività, includendo zumba nella sua «Michelle Obama's Get Moving Campaign».

C'è poi spazio per il Bosu Balance Trainer, una pedana instabile che permette di svolgere sia allenamenti simili a quelli effettuati con lo step per rinforzare cosce e glutei, sia esercizi tesi a migliorare la coordinazione e l'equilibrio. In tal caso, l'australiana Keli Roberts, una delle stelle più brillanti dell'armamento internazionale del fitness, dirigerà in esclusiva per l'Europa i corsi di Bosu, un allenamento sempre più popolare nelle palestre di tutto il mondo. Si tratta di un attrezzo estremamente versatile, indicato per gli appassionati di fitness ma anche per gli atleti professionisti, in quanto consente di eseguire una vasta gamma di esercizi utili per migliorare resistenza, forza muscolare, agilità e flessibilità. Infine, per i cultori della danza del ventre, che per molti può rappresentare solo uno strumento di esaltazione del fascino femminile, ma in realtà migliora la capacità di percezione del proprio corpo, c'è Vania Ashaki, coreografa e insegnante di danza orientale, che presenta «La magia della danza del ventre».

F.Fil.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

